Soupe de potiron

Rien de tel qu'un velouté de potiron pour réchauffer vos soirées et régaler petits et grands. Cette recette simple, gourmande et réconfortante transforme un légume d'automne souvent sous-estimé en star de la table. Facile à préparer, elle permet aussi d'initier les enfants aux plaisirs d'une cuisine maison, saine et de saison.

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 600 g de chair de potiron
- 4 pommes de terre (moyennes)
- 2 blancs de poireau
- 2 oignons
- 50 cl de bouillon de volaille ou d'eau + cubes
- 50 cl de lait
- 20 g de beurre ou margarine
- Sel et poivre
- Un filet de crème fraîche au moment de servir (facultatif)

Étapes de préparation

1. **Préparez les légumes :** Épluchez le potiron, retirez les graines, puis coupez la chair en dés de 1 à 2 cm. Faites de même avec les pommes de terre. Émincez les blancs de poireau et hachez grossièrement les oignons
2. **Faites revenir** : Faites fondre le beurre dans la cocotte. Ajoutez les oignons et les poireaux, puis faites-les revenir doucement pendant 5 minutes sans coloration
3. **Ajoutez les légumes** : Incorporez les dés de potiron et de pommes de terre, puis versez le lait et le bouillon chaud ou l'eau avec les cubes
4. **Cuisson** : Couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes si vous utilisez un autocuiseur, ou environ 1 heure en cocotte classique
5. **Mixez et assaisonnez** : Une fois les légumes tendres, mixez le contenu jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Ajustez en sel et poivre. Vous pouvez ajouter la crème fraîche au service pour plus d'onctuosité